

Activiteiten voor senioren in de wijk Oosterheem

Activiteitenoverzicht recreatiezaal Oosterheemplein 156

Maandag

13.45 – 16.00 uur	Quilten
13.30 – 15.30 uur	Cursus Mandala tekenen

Dinsdag

11.30 – 12.30 uur	Body & Mind
13.30 – 16.00 uur	Fotoclub elke eerste dinsdag v.d. maand
14:00 – 16:00 uur	mondharmonica cursus (2 ^e en laatste dinsdag van de maand)

Woensdag

10.00 – 12.00 uur	De knipoogjes : 3D Kaarten maken
14:00 – 16:00 uur	cursus tekenen en schilderen
18:30 – 19:30 uur	Tai Chi/ Chi Kung

Vrijdag

9.00 – 11.30 uur	Tekenen en Schilderen recreatief
13.30 -18.00 uur	Bridge (KBOZ)

Wij accepteren Zoetermeerbonnen 3+4+5+6 en de keuze cheques á € 4,00 per stuk.

Sociaal makelaar

De sociaal makelaar voor de wijk Oosterheem is Christa Tas. Zij organiseert activiteiten en begeleidt de cursusleiders, docenten en vrijwilligers die de activiteiten verzorgen. U kunt bij haar terecht met uw vragen. Zij is maandagochtend, dinsdag, woensdagochtend en donderdag te bereiken op 088 02 34 246 of via e mail c.tas@paletwelzijn.nl Palet Welzijn.

Wijkcentrum Zanzibarplein 5

Maandag

10.00 – 11.00 uur	Gymnastiek Fifty Fit	Grote zaal
11.00 – 12.00 uur	Gymnastiek Fifty Fit	Grote zaal
13.00 – 15.30 uur	Creagroep (Reuma Patiënten Vereniging) 1 x per 2 weken (oneven weken)	Grote zaal
13.30 – 17.00 uur	Soos (spellen, sjoelen, klaverjas)	Kleine zaal
18:30 – 21:00 uur	HOBZ yoga (Hindoestaanse ouderenbond)	Grote zaal

Dinsdag

11.30 – 12.30 uur	Meer Bewegen Voor Ouderen gymnastiek	Grote zaal
13.30 – 16.00 uur	Koersbal	Grote zaal
13:30 – 15:00 uur	cursus bloemschikken (2 ^e dinsdag van de maand)	

Woensdag

09.30 – 10.30 uur	Pilatus	Grote zaal
13.30 – 15.30 uur	Granny's Finest Club Oosterpoort	Kleine zaal
19:00 – 21:00 uur	ZanzibarBrei-club	Kleine zaal

Donderdag

10.00 – 11.00 uur	Yoga	Grote zaal
11.15 – 12.15 uur	Yoga	Grote zaal
12.45 – 13.45 uur	Yoga	Grote zaal
10.00 – 12.00 uur	Soos (rummikub, klaverjas)	Kleine zaal
14:15 – 16:00 uur	Oriëntaals dansen, NEW Golden Bellies	Grote zaal

Vrijdag

09.30 – 10.30 uur	Spaans half gevorderden	Kleine zaal
10:30 – 11:30 uur	Spaans gevorderden	Kleine zaal
10.45 – 11.45 uur	Recreatief Latijns Amerikaans conditie dans	Grote zaal